**Na czym nie warto oszczędzać? O tych rzeczach musisz koniecznie pamiętać**

**Polacy wydają coraz więcej na leczenie – wynika z najnowszych danych opublikowanych przez Główny Urząd Statystyczny. I choć znane jest powiedzenie „lepiej zapobiegać niż leczyć”, rodacy niechętnie korzystają z profilaktyki. Dlaczego? M.in. ze względu na koszty wizyt u specjalistów czy te związane z zakupem odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń bądź suplementów diety. To pozorne oszczędności, które na dłuższą metę nie są opłacalne. Brak prewencji w obszarze zdrowia sprawia, że w konsekwencji jeszcze więcej zapłacimy za leczenie. Nominalne wydatki na zdrowie wzrosły w roku 2020 o 2,7 proc., a w roku 2021 o 13,9 proc. Na czym jeszcze nie warto oszczędzać?**

Aż 67 proc. Polaków spodziewa się wzrostu wydatków w najbliższych miesiącach – wynika z raportu “Skromniej i mniej, czyli życie polskiego konsumenta”, opracowanego przez Strategy& Polska. Wzrastają wydatki na artykuły spożywcze, 59 proc. badanych wyda więcej pieniędzy na zdrowie i pielęgnację, zaś 50 proc. jest zdania, że wzrosły wydatki na odzież i obuwie. Przy regularnym wzroście cen coraz więcej Polaków planuje wdrażać oszczędności. Te nie zawsze są jednak opłacalne.

**Nie oszczędzaj na zdrowym jedzeniu**

Wydatki na artykuły spożywcze wzrosły o 78 proc. Niektóre osoby próbują oszczędzać na jedzeniu. Poszukują promocji, ale także wybierają produkty niższej jakości. Takie działanie może mieć poważne konsekwencje – uważa dietetyk Roksana Środa z MajAcademy, właścicielka dietetycznej platformy subskrypcyjnej.

 – *Tańsze produkty mogą być wysoko przetworzone, a także słodzone. Ponadto w ich skład wchodzą składniki niskiej jakości. Spożywanie gotowych i przetworzonych produktów prędzej czy później odbije się na naszym zdrowiu. Aby zachować równowagę, dobre samopoczucie i być w odpowiedniej formie, konieczna jest zbilansowana dieta. A ta nie musi być kosztowna. Wystarczy, że wiemy, jakie produkty wrzucać do koszyka i jakie dania z nich przyrządzić. Oszczędzanie na jedzeniu może mieć poważne konsekwencje zdrowotne w przyszłości* – dodaje.

Wypowiedź eksperta potwierdzają dane. Już trzech na pięciu Polaków ma nadwagę, zaś co czwarty jest otyły. To efekt m.in. nieodpowiedniego żywienia i siedzącego trybu życia. Środki przeznaczane na walkę z otyłością są zdecydowanie wyższe niż inwestycja w zdrowe, jakościowe jedzenie.

**Zadbaj o siebie na co dzień**

Wydatki ponoszone na zbilansowaną dietę, poradę dietetyka, wizytę u dermatologa czy diabetyka to… tak naprawdę inwestycja w przyszłość. Oszczędzanie na zdrowiu nie jest opłacalne. Kluczowe znaczenie ma profilaktyka. Z badania NFZ wynika, że 43 proc. Polaków bada się rzadziej niż raz do roku. Te dane mogą napawać strachem. Dlaczego? Wygląda na to, że troszczymy się bardziej o rzeczy, niż samych siebie. W końcu aż 83 proc. osób posiadających samochód wykonuje jego przegląd raz do roku.

 – *Częściej dbamy o swoje auto niż o własne zdrowie. Posłużmy się przykładem samochodu. Gdy wykonujemy regularne, coroczne badania pojazdu, jesteśmy w stanie zdiagnozować ewentualne drobne usterki i naprawić to, co nie działa. Inaczej jedna awaria pociąga za sobą kolejną. Jeśli zaniedbamy okresowe przeglądy, wówczas naprawa może być kosztowna. Albo samochód odmówi dalszej jazdy w najmniej spodziewanym momencie. Dokładnie tak samo jest z naszym zdrowiem. Brak regularnie wykonywanych badań profilaktycznych, unikanie wizyt u specjalistów i chęć zaoszczędzenia 50 czy 100 złotych doprowadzają do skrajnych sytuacji* – wyjaśnia ekspert z MajAcademy.

Pozorne oszczędności i brak profilaktyki powodują, że Polacy z roku na rok wydają coraz więcej pieniędzy na wizyty u lekarzy, badania czy leki. Sytuacji można byłoby uniknąć, dzięki profilaktyce.

**Nie oszczędzaj na ubezpieczeniu**

Dobrowolne ubezpieczenie na życie długo było uznawane za zbędny wydatek. Niemniej w razie długotrwałej choroby czy poważnego uszczerbku na zdrowiu, wypłacone z polisy środki mogą pozwolić na pokrycie kosztów rehabilitacji i powrót do sprawności. Ubezpieczenie na życie daje także poczucie bezpieczeństwa w niepewnych czasach. W tym roku Polacy wydali ponad 760 milionów złotych na ubezpieczenie prywatne. To kwota o 15 proc. większa niż przed rokiem.

**A co z edukacją?**

Na czym jeszcze nie warto oszczędzać? Na pewno na rozwoju i edukacji. Środki zainwestowane w szkolenia czy własne hobby mogą procentować dodatkowym zarobkiem, a na pewno ogromną satysfakcją. Warto jednak pamiętać, że określenie „nie warto oszczędzać” nie jest tożsame ze stwierdzeniem „bądź rozrzutny”. W gospodarowaniu pieniędzmi istotna jest rozwaga.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175